

OBSAH

Kapitola 1	Plavec v pohybu	5
Kapitola 2	Horní končetiny	13
Kapitola 3	Ramena	35
Kapitola 4	Hrudník	63
Kapitola 5	Břicho	87
Kapitola 6	Záda	115
Kapitola 7	Dolní končetiny	143
Kapitola 8	Celotělový trénink	175
O autorovi		190
O odborném konzultantovi		191
Slovníček pojmů		192